

STUDI EKSPLORASI KEBIASAAN ASUPAN CAIRAN SETELAH BEROLAHRAGA

Oleh: Rizki Mulyawan, Yudik Prasetyo, Fatkurahman Arjuna, Farid Imam Nurhadi

ABSTRAK

Aktivitas fisik menyebabkan kelelahan dan kehilangan cairan. Efisiensi waktu pemulihan yang lebih cepat memerlukan pemilihan asupan cairan yang tepat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 207 orang secara random memiliki latar belakang sebagai atlet, pegiat olahraga dan pelatih. Jumlah atlet yang terlibat sebanyak 51 orang, pegiat olahraga berjumlah 149 orang dan pelatih 7 orang. Analisa data menggunakan eksplorasi deskriptif kuantitatif. Responden berdomisili dari lima kabupaten/kota DI Yogyakarta. **Hasil:** Studi ini menunjukkan adanya perilaku pemilihan asupan cairan pada tiga jenis minuman utama yaitu air putih (52.7%), minuman elektrolit (21.4%) dan susu UHT (10.4%). Sementara itu, alasan utama yang dipilih oleh pegiat olahraga, atlet dan pelatih dalam memilih minuman pengganti cairan yang hilang mayoritas dengan latar belakang seperti mudah diakses, sesuai dengan selera dan harga yang murah. **Kesimpulan:** Mayoritas pelaku olahraga, baik atlet, pelatih maupun pegiat olahraga masih belum memenuhi rekomendasi asupan cairan yang seharusnya jika disesuaikan dengan durasi latihan. Selain itu, pemahaman mengenai kandungan pada minuman yang dikonsumsi masih rendah, sehingga langkah promotif perlu dilakukan untuk dapat menerapkan kebiasaan asupan cairan yang sesuai dengan kebutuhan durasi latihan tertentu.

Kata Kunci: *asupan cairan, setelah berolahraga, pegiat olahraga, atlet, pelatih*